



in Bewegung

Das chinesische Wort 出现 Chūxiàn, das im Deutschen *Tschuchien* ausgesprochen wird, hat ein breites Bedeutungsspektrum: auftauchen, vorkommen, entstehen, erscheinen, auftreten, herausgehen, sich zeigen, sich qualifizieren, gewinnen und mehr. Es beschreibt sowohl den Sonnenaufgang als auch das Weiterkommen im sportlichen Wettkampf. Treffender kann man wohl kaum beschreiben, was wir mit Qigong beabsichtigen: Im Einklang mit den Kräften der Natur und durch kontinuierliches Üben einen Schritt weiterkommen auf dem Weg zu innerer und äußerer Ausgeglichenheit.



Chūxiàn ist das chinesische Synonym zu Emergenz. Emergenz greift auf das griechische ‚Ergon‘ zurück, was ‚Arbeit‘ bzw. das Produkt der Arbeit bezeichnet und damit kongenial das aufgreift, was 功 ‚Gong‘ meint. Dieser Begriff wurde dann latinisiert und das lat. ‚emergere‘ wird u.a. mit ‚zum Vorschein kommen, sichtbar werden, sich zeigen‘ und ‚sich erholen, von etwas loskommen, sich aufraffen, sich herausarbeiten‘ übersetzt. Hier geht es also vor allem darum, dass durch Zusammenarbeit, durch das Zusammenspiel der Kräfte und Systeme ‚Neues‘ entsteht.

氣功 Qigong (deutsche Aussprache: *Tschigung*) beschreibt die Arbeit mit dem Qi, der feinstofflichen Energiematerie, die nach der Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Leben überhaupt erst ermöglicht. „Der Begriff Qigong bedeutet so viel wie ‚Arbeit am Qi‘ oder ‚Übungen

¹ Foto.: M. Jetzschke.

mit dem Qi'. Qigong ist somit der moderne Oberbegriff für alle Übungen, mit denen man das Qi im eigenen Körper selbst beeinflussen kann. Dies geschieht im Wesentlichen durch bestimmte Körperhaltungen, Bewegungen und Atemtechniken sowie durch meditative Konzentration“, definiert der ‚Leitfaden Qigong‘ von Engelhardt, Hildenbrand und Zumfeld-Hüneburg, ein Klassiker der Qigong-Literatur.² Kenneth Cohen, einer der wichtigsten Qigong-Experten im Westen, vergleicht die Qigong-Praxis mit dem Biofeedback. Bei beiden Verfahren geht es um „ein systematisches Training der psychophysiologischen Selbststeuerung“³



Chinesisches Schriftzeichen: Qi

Qi heißt wörtlich übersetzt - ganz profan - Luft, Gas, Dampf, Energie und „bedeutet also nichts Mystisches, sondern ist die Kennzeichnung für Funktion und Bewegung“. So wird der Begriff im heutigen modernen Chinesischen auch in „den Zeichenkombinationen für das Auto (Qi-Wagen) oder für Selterswasser (Qi-Wasser)“⁴ verwendet. Darüber hinaus bezeichnet Qi auch die Emotionen, die mit einem hohen Energiepotenzial verbunden sind wie z.B. wütend werden oder in Zorn geraten.

Ursprünglich stellt das chinesische Schriftzeichen für Qi einen Reistopf dar, aus dem der Dampf aufsteigt. „Somit setzt sich das Schriftzeichen Qi zu einem Drittel aus dem Symbol für Atem und zu zwei Dritteln aus dem Symbol für gekochten Reis zusammen.“⁵ Qi ist folglich kein spiritueller Aspekt, wie oft in der Literatur dargestellt, sondern entsteht aus zwei Anteilen:

- Atem
- Nahrung.“⁶

Qi ist das, „was am Leben hält, nährt, es ist die aufsteigende, nach oben wachsende, sich entfaltende Bewegung. Sie ist im Menschen ebenso wie in der Natur, die Bewegung und das Leben an sich – denn dieses geht einher mit Bewegung.“⁷

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Qi oft mit Lebenskraft, Lebensgeist oder feinstoffliche Energiematerie übersetzt, womit bereits deutlich wird, dass es sich hier nicht um eine naturwissenschaftlich nachweisbare Größe handelt. Der Daoismus, in dem die Vorstellung vom Qi wurzelt, ist eine jahrtausendealte Erfahrungslehre, die zwar auf der sorgfältigen Beobachtung von physischen und psychischen Prozessen basiert, aber nicht so ohne Weiteres mit den wissenschaftstheoretischen Voraussetzungen moderner westlicher Naturwissenschaften kompatibel ist.

Im Kontext unserer Arbeit verstehen wir Qi als „das gesamte energetische Potenzial des Menschen“; „es ist die Grundvoraussetzung allen Lebens. Etwas vereinfacht lässt sich sagen, dass der Begriff Qi

² Engelhardt, Einführung, in: Engelhardt u.a., Leitfaden Qigong, 2. Aufl. München 2014, 7.

³ Cohen, Qigong. Grundlagen, Methoden, Anwendung, Frankfurt a.M. 1998/2008, Lizenzausgabe Hamburg 2019, 44.

⁴ Ebd., 8.

⁵ Cohen, Qigong. Grundlagen, Methoden, Anwendung, aaO., 75.

⁶ Thews / Fritz, TCM und Akupunktur in Merksätzen, Stuttgart 2018, 29.

⁷ Engelhardt, Einführung, aaO., 8.

grundsätzlich die aktiven energetischen Prozesse im Menschen bezeichnet. Der ungehinderte Fluss des Qi und der harmonische Umgang damit wurden in China stets als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Vitalität angesehen.“⁸

氣功

Chinesisches Schriftzeichen: Qigong

Chūxiàn Qigong® in Bewegung = ein Übungsablauf der

Kalligraphie in Bewegung

出现
氣功



Don Chen
1939 - 2020

Unser Qigong-Meister und -lehrer Don Chen hat die ‚Kalligraphie in Bewegung‘ in die Qigong-Praxis eingeführt, indem er die chinesischen Schriftzeichen in dynamische Körperabläufe transformiert hat. Dabei ging es ihm primär nicht darum, die Reihenfolge, in der die chinesischen Schriftzeichen ‚gemalt‘ werden, 1:1 in Körpersprache zu übertragen. In dieser Hinsicht lehnte er ‚Perfektion‘ rigoros ab. „Perfekt sein zu wollen“, so Don Chen, „ist eine Perversion des Qi-Gedankens.“ Ihm ging es vielmehr darum, die Lebendigkeit der Schriftzeichen, die ja untrennbar mit ihrem Bedeutungsinhalt verbunden sind, in einen fließenden und zugleich ‚stimmigen‘ Bewegungsablauf zu übersetzen. So hat er z.B. die Zeichen für das Dao 道 und für das Qi 氣 in Bewegungsabläufe verwandelt, die die Sanftheit und Achtsamkeit, aber zugleich auch die Energie und Kraft des Qigong zeigen. Diese Impulse aufgreifend haben wir die Schriftzeichen für Chūxiàn 出现 und Gong 功 mit hinzugenommen, um so unserem Qigong-Ansatz einen adäquaten körperlichen Ausdruck zu verleihen.

⁸ Ebd., 8.

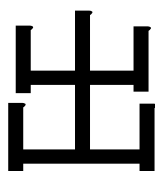
Ausgang: In die Ruhe eintreten

- Die Füße parallel im geschlossenen Stand (Binli Bu),⁹
- es folgt ein bewusster Schritt nach links in die schulterbreite Ausgangsstellung (Kaili Bu).
- Die Hände vor das untere Dantian legen, bei Männern die rechte Hand außen, bei Frauen die linke Hand außen.
- Dann 9x tief in das untere Dantian ein- und ausatmen (ca. 2 Min.), anschließend die Hände lösen und zur Seite gleiten lassen.



1. Chu = hinaus, heraus, sich öffnen

Übung: Sich öffnen wie eine Blüte.¹⁰



Ausgang: Grundstellung, schulterbreit, die Handflächen nach vorne und nach oben drehen, gleichzeitig die Arme nach außen ausstrecken (Arme etwa im 45° Winkel zum Rumpf), einen Moment innehalten, ggf. drei oder mehr tiefe Atemzüge; dann die weiterhin ausgestreckten Hände und Arme ca. 30 cm nach oben führen (einatmen), und wieder zurück (ausatmen), dabei leicht in die Knie gehen; und wieder nach oben und zurück; ein drittes Mal nach oben, aber anschließend nur 20 cm nach unten, die Handflächen zueinander drehen und auf der Höhe des unteren Dantian zusammenführen, die Arme bleiben ausgestreckt, die Ellbogen leicht eingeknickt; die Hände berühren sich aber nicht (zwei fingerbreit Platz). Die Lao Gong-Punkte sind zueinander gerichtet. Das Energiefeld bewusst wahrnehmen. Anschließend wieder die Arme nach außen bewegen *wie die Blütenblätter, die sich im Licht der Sonne entfalten*. Und wieder zurück zur Mitte. Und noch einmal nach außen und wieder zur Mitte zurück.¹¹ Anschließend die Hände mit den Handflächen zueinander (zwei fingerbreit Platz) vor der Körpermitte nach oben führen bis zur Höhe des mittleren Dantian. Nun auch hier die Hände zur Seite nach außen führen und am Ende der Bewegung die Handflächen nach oben drehen und ca. 10 cm nach unten sinken lassen. Dann die weiter ausgestreckten Hände und Arme ca. 30 cm nach oben führen (einatmen), und wieder zurück (ausatmen), dabei leicht in die Knie gehen; und wieder nach oben und zurück; ein drittes Mal nach oben, aber anschließend nur 20 cm nach unten, die Handflächen zueinander drehen und auf der Höhe des unteren Dantian zusammenführen, die Arme bleiben ausgestreckt, die Ellbogen leicht eingeknickt; die Hände

⁹ Zu den chinesischen Bezeichnungen der Körperhaltungen s. Junin Chen und Thomas Weidinger, Medizinisches Qigong, Wien 3. Aufl. 2020, 90 – 97.

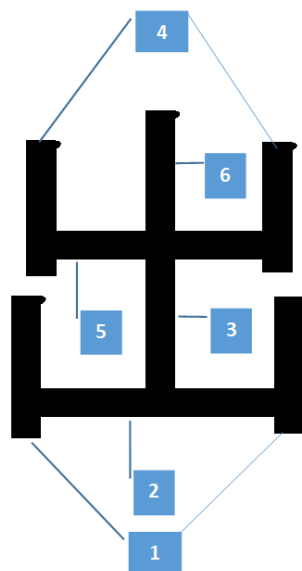
¹⁰ Foto: M. Jetzschke.

¹¹ © Alle computeranimierten Grafiken: Dr. S. Jetzschke; Fotos M. Jetzschke.

berühren sich aber nicht. Die Lao Gong-Punkte sind zueinander gerichtet. Das Energiefeld bewusst wahrnehmen. Anschließend wieder die Arme nach außen bewegen *wie die Blütenblätter, die sich im Licht der Sonne entfalten*. Und wieder zurück zur Mitte. Und noch einmal nach außen und wieder zur Mitte zurück.



Vor der Körpermitte die Hände bis zur Stirn nach oben führen. *Vor dem oberen Dantian bilden die Hände einen Blütenkelch, der sich leicht öffnet*, indem die Handflächen etwas auseinandergehen. Auch hier wieder innehalten und atmen. Dem Energiefeld der Lao Gong-Punkte nachspüren.



现 xiàn = gegenwärtig sein, sich zeigen, präsentieren

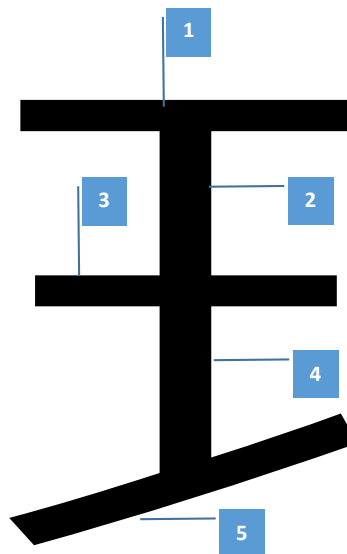
2. xi = Übung: sich zeigen mit Kopf, Herz und allen Sinnen.



Aus der oben beschriebenen Position, in der die erhobenen Hände vor der Stirn einen Blütenkelch formen, bewegen sich die Hände (Qigong-Hände) nach außen und machen dabei eine einladende bzw. präsentierende Geste: *Ich zeige mich mit meinem Geist und Verstand.*

Die Arme und Hände wieder zur Körpermitte
Bewegungsablauf 2x
Armbewegungen – nach den Knien mitschwingen. Die Körpermitte zurück und Dantian, gehen dann wieder eine einladende bzw. präsentierende Geste: *Ich zeige mich mit meinem*

Auch hier in den Knien kommen zur Körpermitte unteren Dantian, gehen machen dabei eine präsentierende Geste, wobei Linie bilden: Die linke Hand nach oben. *Ich zeige mich mit allen meinen Sinnen.* Diesen Bewegungsablauf 2x wiederholen. Abermals in den Knien leicht mitschwingen. Nach dem dritten Mal die Hände zur Seite sinken lassen und in die schulterbreite Grundposition zurückkehren.

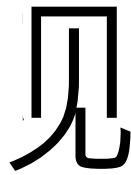


kommen bogenförmig zurück. Diesen wiederholen. Bei beiden innen und nach außen – in Hände kommen zur sinken bis zum mittleren außen und machen dabei präsentierende Geste: *Ich Herzen.*

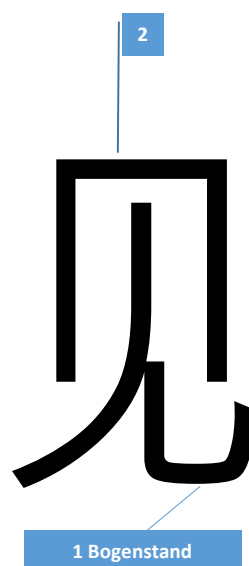
mitschwingen. Die Hände zurück und sinken bis zum dann wieder außen und einladende bzw. die Hände eine schräge geht nach unten, die rechte



3. àn = Übung: Ich nehme mir Raum und gebe mir Schutz.



Aus der schulterbreiten Grundstellung einen Ausfallschritt mit dem linken Fuß nach vorne links vornehmen. Das linke Knie ist leicht eingeknickt, überragt aber nicht die Fußspitze. Das rechte Bein ist leicht gestreckt. Gleichzeitig die Handflächen nach vorne und nach oben drehen, die Arme nach außen ausstrecken (Arme etwa im 45° Winkel zum Rumpf), einen Moment innehalten, ggf. drei oder mehr tiefe Atemzüge nehmen. Die Hände (Qigong-Hand, Handflächen zueinander) bewegen sich nach oben, bis sie ganz ausgestreckt sind. Dann bewegen sich die Handflächen zueinander und die Fingerspitzen berühren sich leicht. Anschließend wieder zurück zur Seite und nach unten. Beim Herabsinken der Hände in den Knien leicht mitfedern. 3x wiederholen. *Ich nehme mir Raum und gebe mir Schutz.* Anschließend die Hände auf das untere Dantian legen.



氣 Qi- = Luft, Gas, Dampf, Energie

4. Übung: Das Qi begrüßen.

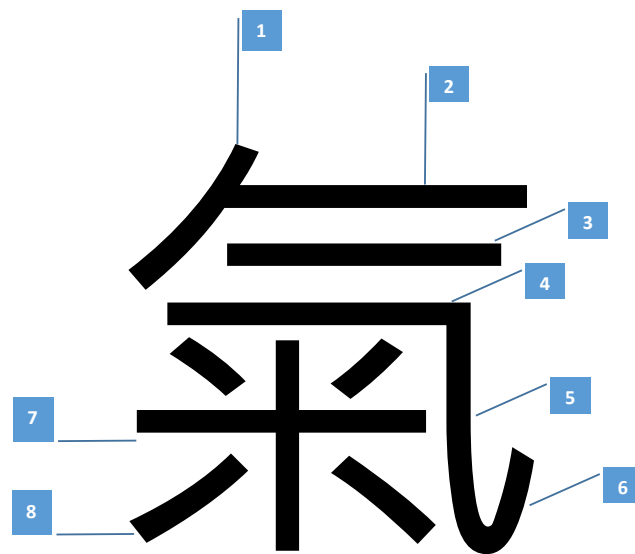
氣



Ausgang: Grundstellung, schulterbreit. Die linke Hand bewegt sich mit der Handfläche nach unten zeigend bis auf Stirnhöhe und macht eine sanfte Bewegung nach schräg links unten bis etwa auf Höhe des mittleren Dantian und geht dann wieder in die Grundstellung zurück. Nun bewegt sich die rechte Hand an den Ausgangspunkt der eben vollzogenen Bewegung: Handfläche nach unten auf Höhe der linken Schläfe. Mit der Handfläche nach unten zeichnet die rechte Hand als körperbreit. Dann dreht sich die Qigong-kleine Finger nach unten und die Hand vollzieht linken Schulter. Nun dreht sich Hand erneut, nach unten, zeigt nun wieder mit der in einer Linie nach rechts. Die Hand dreht sich wird erneut nach links zurückgeführt. Wieder unten, auch die Handfläche zeigt wieder nach rechts, um dann rechts an der Seite im rechten Winkel nach unten geführt zu werden. Dabei zeigt die Handfläche zum Körper. Wenn Arm und Hand ganz ausgestreckt sind, wird die rechte Hand wie ein kleiner Handkantenschlag nach oben geführt. Zurück in die Grundstellung.



Nun wird mit der rechten Hand ein Kreuz geschlagen. Dabei liegt der Kreuzungspunkt etwa auf der Höhe des mittleren Dantian. Nun werden die Hände zu Fäusten und parallel zunächst auf Höhe des mittleren Dantian, dann auf der Höhe des unteren Dantian nach vorne gestoßen. Bei diesen Stößen nach vorn kann ein lautes ‚Qi‘ geformt und ausgestoßen werden.



功 Gong = Arbeit

5. Übung: Ich mache mich an die Arbeit.

Ich säe aus; schütze, was wächst; ernte und lasse los.

功

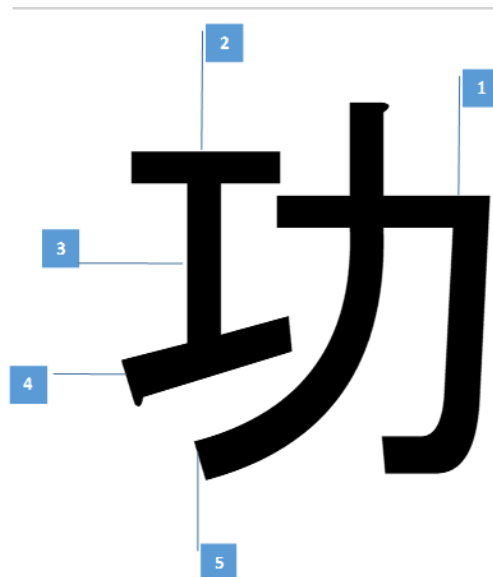
Ausgang: Grundstellung, schulterbreit. Die rechte Qigong-Hand kommt geöffnet (Handfläche nach oben) nach links oben etwa in Höhe der linken Brust. Dann bewegt sie sich nach rechts außen, ca. 20 cm über den Rumpf hinaus, die Hand dreht sich mit der Handfläche nach unten und macht

unmittelbar vor dem rechten Fuß wieder eine Drehung nach oben, bewegt sich dann unten weiter bis zur Körpermitte. Anschließend auf dem gleichen Weg wieder zurück zum Ausgangspunkt. 2x wiederholen. *Ich säe aus!*



Beide Hände gehen zur Mitte des Rumpfes auf Brusthöhe, Handflächen nach unten. Mit Qigong-Händen nach außen gehen, etwas über die Rumpfbreite hinaus. Zur Mitte zurück und 2x wiederholen. *Ich schütze, was wächst.* Anschließend vor der Körpermitte mit den Händen nach unten sinken bis unmittelbar über dem Boden. Mit Qigong-Händen nach außen gehen, etwas über die Rumpfbreite hinaus. Die linke Hand geht dabei noch etwas mehr Richtung Boden, die rechte Hand etwas nach oben. Zur Mitte zurück und 2x wiederholen. *Ich schütze, was wächst.*

Sich locker aushängen. Die Hände und Arme sind oberhalb des Bodens. Der Oberkörper bewegt sich leicht nach links, die Arme und Hände folgen leicht nach links, die Arme und Hände folgen leicht nach links, die Greifbewegung, als wollten sie Pflanzen aus dem Boden ziehen. Nun bewegt sich der Oberkörper nach oben leicht nach hinten, die Arme bleiben nah am Boden. Der Rumpf ausgestreckt und nach rechts oben, bis der rechte Arm ganz ausgestreckt ist. Die linke Arm bleibt im Ellbogen eingeknickt, die linke Faust etwa in Höhe des Gesichts. Die Hände öffnen sich und aus einem lockeren Handgelenk lösen sich die Finger, so als würden sie einem Vogel die Freiheit geben. Anschließend bewegt der Körper sich wieder nach links unten. Den ganzen Ablauf 5x wiederholen.



Ich ernte und lasse los.



Dann sich wieder aufrichten. Die Hände auf das unteren Dantian legen und in die Ruhe eintreten.



Dr. Meinfried Jetzschke

Stand 5 2023.

¹² Foto: M. Jetzschke.